

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Управление образования администрации Гурьевского муниципального округа

МБОУ гимназия им. Героя РФ А.В. Катериничева

«Рассмотрено»
на заседании МО
«учителей общественно-
эстетических дисциплин»
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.
Руководитель МО
Коновалова Е.В. 

«Принято»
на заседании
педагогического совета
Протокол №
от 29.08.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности
«Тропинка к своему Я»
(основное общее образование)

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного курса:

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для обучающихся 7-8 классов на 2025-2026 учебный год составлена с учетом программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я» к.п.н. Хухлаевой О.В. (Москва, 2011). Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, трудности в обучении или какими-то иными способами. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе. Основной задачей данной программы занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Цель и задачи изучения учебного курса внеурочной деятельности

Формирование у обучающихся важнейших жизненных навыков (личностных, социальных, коммуникативных), способствующих успешной адаптации в обществе.

Задачи:

- Способствовать успешной психологической адаптации учащихся к условиям обучения в основной школе.
- Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
- Мотивировать к самопознанию и познанию других людей.
- Развивать самосознание, самопринятие.
- Содействовать формированию эго-идентичности.
- Способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок.
- Учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других.
- Содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь.
- Учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
- Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде.
- Прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей.
- Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника. Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане

На изучение курса внеурочной деятельности «Тропинка к своему Я» для обучающихся 7-8 классов на 2025-2026 учебный год предусмотрено 34 часа по 1 часу в неделю.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности включает:

7 класс (34 часа)

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека (7 часов)

Эмоциональный интеллект. «Почему нужно обращать внимание на чувства людей». «Ошибка футболиста». Ведущий рассказывает ребятам историю одного футбольного матча.

«Что входит в эмоциональный интеллект».

«Профессии». Ведущий по очереди называет профессии. Подросткам нужно определить, влияет ли на эффективность работы представителей перечисленных ниже профессий эмоциональный интеллект, и обосновать свое мнение. «Парк развлечений, «Олигархи». «Два подсказчика».

Закон «прорыва плотины». «Основные законы психологии эмоций». Закон «прорыва плотины», заключается в том, что чувства нельзя удерживать бесконечно долго. Они сначала просачиваются потихоньку, и человек может их контролировать, а потом он теряет над ними контроль. «Ассоциации». "Интернет-магазин", какие эмоции, можно купить на сайтах? «Эмоции в подарок». Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают сказку "Чертежник". Закон скрытности. "Ты прав, и ты прав...". "Закон скрытности", «Определи запреты». «Сонник», развитие фантазии. Игра «Мумия».

Закон обратного эффекта. «Плохое настроение». Предлагаются варианты улучшения настроения. «Забронируй путевку». На доске записывается название какой-нибудь страны или курортного региона России. За 1 минуту из букв названия нужно составить как можно больше слов. «Человек-паук». Подростки вспоминают известного героя Человека-паука, который обладал фантастическими умениями – мог поднимать тяжелые предметы, двигаться с огромной скоростью, выпускать паутину. Далее они представляют, что встретились с Человеком-крокодилом, и придумывают, какими умениями он мог бы обладать.

Передача чувств «по наследству». «Что чувствует человек, если...». Из учеников выбирается водящий, который называет различные известные телепередачи, например, «Дом-2», «Чрезвычайное происшествие» (криминальная хроника) и т. д. Остальным необходимо подумать и сказать, что, по их мнению, будет чувствовать подросток или его родители при просмотре этой передачи.

Взаимосвязь разума и эмоций. «И это грустно, и это весело...». «Что чувствует человек, если...». «Одежда». Внимательный наблюдатель по одежде человека может догадаться о его эмоциональном состоянии. Предлагает им пофантазировать и закончить предложения. «Интернет-магазин "Веселье"». «Найди свой стул». Работа со сказкой. Ребята слушают и обсуждают сказку "Портфельчик".

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека (8 часов)

Как мы получаем информацию о человеке. Обучать подростков понимать других людей; содействовать оптимизации общения подростков с окружающими. «Понимать окружающих» Работа в тетради.

«Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?».

«Почему невербальная коммуникация много говорит о человеке».

Игра «Как мы друг друга понимаем».

Учимся понимать жесты и позы. «Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о...».

«Жесты и позы всегда говорят о чем-то». Ведущий рассказывает о том, что позы и жесты человека всегда несут определенную информацию. В качестве примера рассматриваются жесты и позы, которые содержат неосознанное стремление укрепить свой авторитет.

«Жесты, отражающие состояние человека».

Невербальные признаки обмана. «Определи причину». «О чем говорят жесты». Подростки вспоминают, о чем могут говорить жесты. «У кого можно списать». «Врунишка».

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь и дружба (5 часов)

Привлекательность человека. Способствовать рефлексии процесса общения со сверстниками. «Что привлекает в человеке», запись в тетради: «Виды привлекательности – физическая, коммуникативная, характерологическая, по сходству взглядов». «Какая привлекательность важнее». «Качества привлекательного человека». «Кто пришел в гости». «Путаница». «Волшебное превращение».

Взаимность или обоюдная привлекательность.

«Взаимная симпатия». «Легко ли проявлять симпатию», «Действия симпатии». «На спине – на доске». «Оторви хвостик».

Дружба. Четыре модели общения

«Модели общения». Дружить, но этому можно научиться.
«Что для тебя значимо». «Дружба в социальных сетях». «Три качества».
«На приеме у психолога». «Кто больше знает».

Романтические отношения или влюблённость.

«Влюбленность и любовь». В чем разница? В каком возрасте можно любить и влюбляться? Когда это помогает, а когда – мешает? В кого можно влюбиться? «Как поступить».
«На приеме у психолога» (беседа с обсуждением проблем подростков). Игра «Спички». «Узнай свои качества».

Раздел 4. Взросление и изменение отношений с родителями (3 часа)

Взросление и отношения с родителями. Помочь подросткам улучшить взаимоотношения с родителями. «Чувство взрослости». «Взаимное понимание или непонимание». «Мешочек с животными». «Собери команду». «Взаимное доверие или недоверие». «Права и обязанности». «Конкурс разведчиков». «Меткий стрелок». «Роль родителей в жизни подростка».

Раздел 5. Я – концепция и ее ключевые компоненты (4 часа)

Я-концепция. Самоуважение. Самоконтроль. Содействовать расширению самосознания подростков. «Умственный мусор». «Корзина для мусора». «Общая деталь» (К. Фопель). «Общие руки» (К. Фопель).

Уверенность в себе. «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания».
«Умственный мусор» «Уверенность в себе и внешность».

Раздел 6. Эмоциональный мир человека (7 часов)

Психические состояния и их свойства.

"Что такое состояние", "Опиши свое состояние".

Напряжение. «Что такое напряжение». «Виды напряжения». "Две реакции на перенапряжение", "Три толстяка".

Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции.

«Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка «Царевна Несмеяна».
«Контроль и регуляция мышечной системы».

Возрастной аспект состояний: состояния подростков. "Виды кризисных состояний", "Приемы выхода из кризисных состояний".

8 класс (34 часа)

Раздел 1. Я - концепция и ее ключевые компоненты (5 часов)

«Я-концепция».

«Умственный мусор» «Корзина для мусора». Учащиеся рисуют в тетради большую пустую корзину для мусора, затем все вместе называют типичные убеждения подростков, которые можно отнести к «умственному мусору», и записывают их внутри изображения корзины.

«Общая деталь» (К. Фопель). «Общие руки» (К. Фопель).

Самоуважение. «Лишнее слово». «Самоуважение». «Высказывания». «Умственный мусор». Самоконтроль. «Самоконтроль». «Самоконтроль может мешать». «Реши задачу». «Письмо на руке» (К. Фопель). «Секрет учителя» (К. Фопель).

Уверенность в себе.

«На что влияет уверенность в себе». «Признаки неуверенности в себе». «Способы повышения уверенности в себе». «Ирландская дуэль» (К. Фопель). «Стащить журнал».

Пол как ключевой аспект

Я «Умственный мусор». «Мужчины и женщины». «Если я...». «Отвечаем на вопросы». «Превращаемся в числа» (К. Фопель). «Что изменилось».

Раздел 2. Эмоциональный мир человека (11 часов) Способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы.

Психические состояния и их свойства.

«Что такое состояние». «Опиши состояние». «Желательные и нежелательные состояния на уроке». «Вдохновение». «Угадай строчку». «Любимый цвет, любимое блюдо...».

Напряжение. «Что такое напряжение».

«Виды напряжения». «Две реакции на перенапряжение». «Три толстяка».

Приемы внешней регуляции состояния.

«Убеждение». «Внушение». «Узнай товарища». «Холодно-горячо».

Приемы внутренней регуляции состояния.

«Контроль и регуляция тонуса мимических мышц». «Улыбка». "Царевна Несмеяна"
«Контроль и регуляция мышечной системы». «Пальчиковая гимнастика». «Точечный массаж».
«Контроль и регуляция темпа движений и речи».

Приемы саморегуляции.

«Специальные дыхательные упражнения».

«Часы». Нужно представить себе, что рядом тикают часы и вы дышите под их счет: вдох на 1–2–3–4, затем задержка дыхания на 1–2–3–4, выдох – 1–2–3–4, задержка 1–2–3–4 (ритмичное дыхание).

Раздел 3. Психофизиологические особенности человека и работа с информацией (8 часов)

Способы переработки информации.

«Способы переработки информации». «Определи свое ведущее полушарие». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Пылесос». «Веретено».

Темп работы с информацией.

«Темп работы с информацией». «Определи свой предпочитаемый темп». «Определи предпочитаемый темп друга». «Кто что любит». «Что трудно на уроке». «Рекламный агент».

Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией.

«Контрольная работа и индивидуальные особенности работы с информацией». «По небу шар летит». Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией. «Приготовление уроков и индивидуальные особенности работы с информацией». «Что кому будет мешать». «Кто я?». «Найди цвет».

Раздел 4. Мотивационная сфера личности (4 часа)

Способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы.

Мотив и его функции. «Что такое “мотив”». «Какие бывают мотивы».

Борьба мотивов. «Что делать, когда мотивы борются друг с другом». «Дружная пара». Привычки, интересы, мечты. «Что побуждает действовать». «Мои привычки и интересы». «Мечта». «Когда мечта мешает, когда – помогает».

Мотивация помощи и альтруистического поведения. «Почему люди помогают друг другу». «Кто может стать альтруистом». «Педагог-альтруист». «Альтруизм». «Спаси друга».

Раздел 5. Профориентация (6 часов)

Профориентация. Хочу и умею. Диагностика УУД подростков. Моя профессия. «Профессиональные ассоциации». Упражнение «Журналист». Работа в тетради. Время взрослеть. Упражнение «Мое настоящее». Упражнение «Перспективы». Виртуальный мир: возможности и опасности. Быстро, доступно в любое время. Общение на большом расстоянии. Яркие игры. Что было до ...История возникновения психологии.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате обучающийся будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

Личностные результаты включают:

- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор
- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях
- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции
- понимать чувства других людей

- идти на взаимные уступки в разных ситуациях
- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении.

Метапредметные результаты:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

Представляется важным оценивать воздействие данных занятий на эмоциональное состояние обучающихся. Для этого может быть использован, например, прием цветограммы: школьников в начале и конце данного занятия просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент. Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого - о радостном, зеленого - о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового - о тревожности, напряженности, черного - об унынии, разочаровании, упадке сил. Сравнение результатов цветограммы, полученных в начале и конце занятия, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого обучающегося под влиянием занятий. Для отслеживания результатов, кроме наблюдения, целесообразно провести диагностическое исследование, направленное на изучение самоотношения, уровня самооценки, тревожности, стратегии поведения в конфликте, общительности, а также анкетирование или опрос учащихся, направленные на изучение удовлетворенности курсом внеурочной деятельности.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- нормы и правила, существующие в мире;
- основные понятия социальной психологии;
- основные понятия конфликтологии;
- важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
- важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
- основные состояния человека и их поведенческие проявления;
- правила эффективного общения с окружающими;
- свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы);
- важность профессионального и жизненного самоопределения.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАССЫ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Эмоциональный интеллект	1	беседа	https://edsoo.ru/metodicheskie-materialy/
2	Закон «прорыва плотины»	1	круглый стол	
3	Закон скрытности	1	круглый стол, самостоятельная работа	
4	Закон обратного эффекта	1	беседа, просмотр видеосюжетов.	
5	Передача чувств по наследству	1	круглый стол, самостоятельная работа	
6	Взаимосвязь разума и эмоций	1	круглый стол	
7	Как мы получаем информацию о человеке.	1	самостоятельная работа	
8	Учимся понимать жесты и позы. Жесты.	1	беседа, просмотр видеосюжетов.	
9	Невербальные признаки обмана.	1	самостоятельная работа	
10	Понимание причин поведения людей.	1	самостоятельная работа	
11	Впечатление, которое мы производим.	1	самостоятельная работа	
12	Из чего складывается первое впечатление о человеке.	1	беседа, просмотр видеосюжетов.	
13	Что такое наблюдательная сензитивность? Развиваем наблюдательную сензитивность.	1	круглый стол, самостоятельная работа	
14	Привлекательность человека.	1	самостоятельная работа	

15	Взаимность или обоюдная привлекательность.	1	самостоятельная работа	https://edsoo.ru/metodicheskie-materialy/
16	Дружба. Четыре модели общения.	2	самостоятельная работа	
17	Романтические отношения или влюблённость	1	беседа, просмотр видеосюжетов.	
18	Взросление и отношения с родителями	1	самостоятельная работа (составление схем)	
19	Я – концепция. Самоуважение. Самоконтроль.	1	самостоятельная работа (составление схем)	
20	Уверенность в себе.	2	самостоятельная работа (составление схем)	
21	Пол как ключевой аспект Я.	1	самостоятельная работа (составление схем)	
22	Психические состояния и их свойства.	1	самостоятельная работа (составление схем)	
23	Напряжение.	1	самостоятельная работа (составление схем)	
24	Приемы внешней регуляции состояния	1	самостоятельная работа (составление схем)	
25	Приемы внутренней регуляции состояния. Приемы саморегуляции	2	самостоятельная работа (составление схем)	
26	Настроение. Настроение и активность человека.	2	самостоятельная работа (составление схем)	
27	Возрастной аспект состояний: состояния подростков	2	самостоятельная работа (составление схем)	
28	Стресс. Стресс и стрессоустойчивость.	2	самостоятельная работа (составление схем)	
Итого: 34 часа				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАССЫ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Я - концепция	1	беседа	https://edsoo.ru/metodicheskie-materialy/
2	Самоуважение	1	круглый стол	
3	Самоконтроль	1	круглый стол, самостоятельная работа	
4	Уверенность в себе	2	беседа, просмотр видеосюжетов.	
5	Пол как ключевой аспект Я	1	круглый стол, самостоятельная работа	
6	Психические состояния и их свойства	1	круглый стол	
7	Напряжение	1	самостоятельная работа	
8	Приемы внутренней регуляции состояния	2	беседа, просмотр видеосюжетов.	
9	Приемы саморегуляции	2	самостоятельная работа	
10	Настроение	1	самостоятельная работа	
11	Настроение и активность человека	1	самостоятельная работа	
12	Возрастной аспект состояний : состояния подростков	1	беседа, просмотр видеосюжетов.	
13	Стресс	1	круглый стол, самостоятельная работа	
14	Стресс и стрессоустойчивость	1	самостоятельная работа	
15	Способы восприятия информации	2	самостоятельная работа	

16	Способы переработки информации	2	самостоятельная работа
17	Темп работы с информацией	1	беседа, просмотр видеосюжетов.
18	Контрольная работа. Индивидуальные особенности работы с информацией	2	самостоятельная работа (составление схем)
19	Приготовление уроков. Индивидуальные особенности работы с информацией	1	самостоятельная работа (составление схем)
20	Мотив и его функции	1	самостоятельная работа (составление схем)
21	Борьба мотивов	1	самостоятельная работа (составление схем)
22	Привычки, интересы, мечты	1	самостоятельная работа (составление схем)
23	Мотивация помощи и альтруистического поведения	1	самостоятельная работа (составление схем)
24	Профориентация. Хочу и умею	1	самостоятельная работа (составление схем)
25	Моя профессия	1	самостоятельная работа (составление схем)
26	Время взрослеть	1	самостоятельная работа (составление схем)
27	Виртуальный мир: возможности и опасности	1	самостоятельная работа (составление схем)
28	Что было до ...	1	самостоятельная работа (составление схем)
Итого: 34 часа			

